

Posture linguale et déglutition

Intérêt d'une posture linguale correcte et d'une bonne déglutition



1. Intérêt d'une bonne posture linguale

Au repos, la langue doit être collée au palais, juste derrière les incisives supérieures, sans appuyer sur les dents.

Bienfaits :

- Favorise une croissance harmonieuse du visage et des mâchoires.
- Évite les mauvaises pressions sur les dents (décalages, récidives après orthodontie).
- Aide à maintenir une respiration nasale (meilleure oxygénation, moins de ronflements, diminution du risque d'apnées du sommeil).
- Contribue à une meilleure mastication et à l'équilibre des muscles oro-faciaux (lèvres, joues, langue).
- Peut améliorer la posture corporelle générale, car la langue et l'occlusion influencent l'équilibre postural.

2. Intérêt d'une bonne déglutition

La déglutition physiologique se fait langue au palais, dents légèrement serrées, lèvres fermées, sans contraction excessive des joues.

Bienfaits :

- Évite la poussée linguale vers l'avant (cause de bâances, dents avancées, déformations de l'occlusion).
- Prévient les déséquilibres musculaires qui perturbent la phonation (certains troubles d'articulation).

- Protège les résultats d'un traitement orthodontique en diminuant le risque de récidive.
- Améliore la fonction digestive (déglutition plus efficace et fluide).
- Participe à une meilleure harmonie oro-faciale (sourire, profil du visage).

Conclusion

La posture linguale et la déglutition correcte sont essentielles pour garantir la stabilité orthodontique, favoriser une respiration efficace et assurer une croissance faciale